

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Women and Exercise / Women and Exercise	
Ders Kodu / Course Code	ANT412B2.12	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Kadın ve egzersiz kavramı, kadın ve egzersizin amacı ve hedeflerini, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri ve antrenmanın kadınlar üzerine olan etkileri konusunda bilgi kazandırmak.	To provide information about the concept of women and exercise, the purpose and goals of women and exercise, the historical development of women and sports, the physical characteristics of women, the physiological characteristics of women and the effects of training on women.
İçeriği / Content	Kadın ve egzersiz kavramı, kadın ve egzersizin amacı ve hedefleri, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri, kadınlarda motorik özellikler, kadın hayatının evreleri ve fiziksel performans, bayan sporcularda menstruasyon düzensizlikleri, hamilelik ve egzersiz, antrenmanın kadınlar üzerine olan etkileri	
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Egzersiz Fizyolojisi:Necati Akgün.Gökçe Ofset Matbaacılık.Ankara 1989	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kadın ve egzersizin önemini anlayabilme	Understanding the importance of women and exercise
2	Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.	The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.
3	Kadın ve sporda psikolojinin önemini bilme ve buna göre antrenman planı uygulayabilme	To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly.
4	Toplumsal açıdan bayan sporcu engellerini bilme ve ortandan kaldırmak için bilgi ve yeterliliğe sahip olabilme	Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view.
5	Hamile olan kadınlarda sporun devamlılığını sağlayabilme.	To ensure the continuity of sports in pregnant women.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.				
	Historical development of the concepts of women and sports and women and sports in Turkish society.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.				
	The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toplumsal açıdan kadın sporcular ve engelleri.				
	Socially female athletes and their disabilities.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanların fiziksel özelliklerinin incelenmesi.				
	Examination of women's physical characteristics.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadınların fizyolojik özelliklerinin incelenmesi				
	Examination of the physiological characteristics of women				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadınlarda fiziksel uygunluk ve motorik özellikler.				
	Physical fitness and motoric features in women.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanlarda hormonal sistem, kas sisteminin incelenmesi.				
	Hormonal system in women, examination of the muscular system.				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanlarda dolaşım sistemi, solunum sisteminin incelenmesi.				
	Examination of the circulatory system, respiratory system in women.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanlarda sinir sistemi ve sinir-kas fonksiyonlarının incelenmesi.				
	Examination of the nervous system and neuromuscular functions in women.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hamilelik ve egzersiz.				
	Pregnancy and exercise.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Menapoz ve egzersiz				
	Menopause and exercise				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final examination				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60
Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	45.00	45.00
Final Sınavı / Final Examination	1	45.00	45.00
Toplam / Total:	2	90.00	90.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Kadın ve egzersizin önemini anlayabilme / Understanding the importance of women and exercise							
2.Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü. / The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.							
3.Kadın ve sporda psikolojinin önemini bilme ve buna göre antrenman planı uygulayabilme / To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly.							
4.Toplumsal açıdan bayan sporcu engellerini bilme ve ortandan kaldırmak için bilgi ve yeterliliğe sahip olabilme / Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view.							
5.Hamile olan kadınlarda sporun devamlılığını sağlayabilme. / To ensure the continuity of sports in pregnant women.							

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high